Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра спортивных дисциплин и физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической работе
_____ С.Н. Титов
«25» 06 _____ 2021 г.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа учебной дисциплины модуля Здоровья и безопасности жизнедеятельности

основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки),

направленность (профиль) образовательной программы
География. Биология

(очная форма обучения)

Составитель: Кочурова Л.А.,
доцент кафедры спортивных
дисциплин и физического воспитания

Рассмотрено и утверждено на заседании учёного совета естественно-географического факультета, протокол от «22» июня 2021 г. №7

Ульяновск, 2021

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01D77C644FC1E54000000006381D0002
Владелец: Титов Сергей Николаевич
Действителен: с 19.07.2021 до 19.07.2022

Место дисциплины в структуре образовательной программы.

Дисциплина «Физическая культура» относится к дисциплинам обязательной части Блока 1. Дисциплины (модули) Модуля Здоровья и безопасности жизнедеятельности учебного плана основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) образовательной программы «География. Биология», очной формы обучения.

Дисциплина «Физическая культура» является составной частью профессиональной подготовки студента и включена в базовую (обязательную) часть основной образовательной программы подготовки специалиста.

Изучение дисциплины «Физическая культура» предусматривает овладение методами физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья. В ходе изучения данной дисциплины обучающийся овладевает знаниями, умениями и навыками по организации и проведению самостоятельных занятий по физической культуре.

1. Перечень планируемых результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине:

Целью освоения дисциплины «Физическая культура» в вузе является подготовка в области физической культуры студента, способного методически обоснованно и целенаправленно использовать разнообразные средства, методы и организационные формы физической культуры, позволяющие выпускнику сформировать индивидуальную здоровьесберегающую жизнедеятельность, необходимую для профессионально-личностного становления.

Задачей освоения дисциплины является формирование у студентов целостного представления об основных этапах овладений знаний, умений и навыков средствами физической культуры и проведения самостоятельных занятий.

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Физическая культура», (в таблице представлено соотнесение образовательных результатов обучения по дисциплине с индикаторами достижения компетенций):

Компетенция и индикаторы её достижения в дисциплине	Образовательные результаты дисциплины (этапы формирования дисциплины)		
	знает	умеет	владеет
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических	ОР-1 Теоретические подходы и знание современных концепций в области физической культуры и профессиональной деятельности.		

упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. УК-7.4 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической		ОР-2 Применение современных методов и средств обучения физической культуре и основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	ОР-3 Использовать средства и методы в процессе обучения и оценивать их методическую эффективность в физической подготовленности.

культуры личности.			

2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.

Номер семестра	Учебные занятия						Форма промежуточной аттестации
	всего		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные занятия, час	Самостоят. работа, час	
	Трудоемк.						
	Зач. ед.	Часы					
6	2	72	16	24		32	зачет
Итого:	2	72	16	24		32	зачет

3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

3.1. Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.

Наименование раздела и тем	Количество часов по формам организации обучения			
	Лекционные занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа
6 семестр				
РАЗДЕЛ 1. БАЗОВАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА	**4**	**6**		**8**
Тема 1. Методические основы занятий по физической культуре.	2			
Тема 2. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).		6		4
Тема 3. Основы здорового образа жизни.	2			4
РАЗДЕЛ 2.СПОРТИВНАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА. СПОРТИВНО-МАССОВАЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВУЗЕ	**4**	**6**		**8**

Тема 1. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.	2			4
Тема 2. Дополнительные средства и методы повышения работоспособности физкультурно-оздоровительной деятельности студентов.	2	6		4
РАЗДЕЛ 3. САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ	**4**	**6**		**8**
Тема 1. Педагогический контроль. Самоконтроль, его цели и задачи. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма.	2	6		4
Тема 2. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля.	2			4
РАЗДЕЛ 4. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	**4**	**6**		**8**
Тема 1. Гигиена питания, питьевого режима. Закаливание.	2			4
Тема 2. Участие в соревновательной деятельности в процессе самостоятельных занятий.	2	6		4
ИТОГО:	**16**	**24**		**32**

3.2. Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

Краткое содержание курса (6 семестр)

РАЗДЕЛ 1. БАЗОВАЯ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА.

Тема 1. Методические основы занятий по физической культуре.

Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. *Физическая культура студента: сущность и структура. По*нятие о системе физической культуры в вузе. Физическая культура - составная часть ФГОС ВО. Организация учебного процесса по дисциплине «Физическая культура». Нормативно-правовые основы дисциплины физической культуры.

Тема 2. **Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).**

Базовая физическая культура: сущность и структура. Организационно-дидактические основы базовой физической культуры студента. Средства, методы и организационные формы совершенствования основных физических качеств. Общая физическая подготовка в процессе обучения в вузе.

Тема 3. Основы здорового образа жизни. Понятие о здоровом образе жизни. Компоненты здорового образа жизни. Воздействие природно-климатических и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТА.СПОРТИВНО-МАССОВАЯ И ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ВУЗЕ.

Тема 1. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей организовывается для студентов. Место могут выбрать сами занимающиеся. Занятия проводятся с целью активного отдыха, общего оздоровления, повышения функциональных возможностей отдельных систем организма в следующих формах:

- группы здоровья;

- группы общей физической подготовки;
- спортивные секции по видам спорта;
- самостоятельные физкультурные занятия и спортивная тренировка в индивидуальных видах спорта.

Тема 2. Дополнительные средства и методы повышения работоспособности физкультурно-оздоровительной деятельности студентов.

Основные группы ценностей в физическом воспитании: общественные и личные, их особенности. Специфические функции физической культуры. Мероприятия по правильной постановке обучения, повышению физического здоровья и умственной работоспособности студентов.

РАЗДЕЛ 3. САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ.

Тема 1. Педагогический контроль. Самоконтроль, его цели и задачи. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Профилактика травматизма.

Самоконтроль в процессе физического воспитания и при занятиях спортом: объективные показатели и субъективные данные. Педагогический контроль, его содержание. Особенности врачебного контроля на занятиях физической культурой. Профилактика травматизма.

Тема 2. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля.

Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями, необходимы регулярные наблюдения в течении определенному времени по результатам самоконтроля.

РАЗДЕЛ 4. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.

Тема 1. Гигиена питания, питьевого режима. Закаливание.

Питание строится с учетом специфики вида физических упражнений и индивидуальных особенностей занимающихся. питьевой режим в повседневной жизни и, особенно, при занятиях физическими упражнениями и спортом - важное условие сохранения здоровья, поддерживания на оптимальном уровне умственной и физической работоспособности. О закаливании как о системе мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к различным воздействиям окружающей среды: холода, тепла, солнечной радиации, колебаний величины атмосферного давления и других.

Тема 2. Участие в соревновательной деятельности в процессе самостоятельных занятий.

Спортивные соревнования оказывают большое воздействие на занимающихся благодаря интенсивным физическим нагрузкам и повышенной эмоциональности. Соревнования завершают определенный период или этап учебно-тренировочных занятий.

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.

Самостоятельная работа студентов является особой формой организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, познавательно, организационно и методически направляемую деятельность студентов, ориентированную на достижение конкретного результата, осуществляемую без прямой помощи преподавателя. Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям и экзамену. Она предусматривает, как правило, разработку рефератов, написание докладов, выполнение творческих, индивидуальных заданий в соответствии с учебной программой (тематическим планом изучения дисциплины). Тема для такого выступления может быть предложена преподавателем или избрана самим студентом, но материал выступления не должен дублировать лекционный материал. Реферативный материал служит дополнительной информацией для работы на практических занятиях. Основная цель данного вида работы состоит в обучении студентов методам самостоятельной работы с учебным материалом. Для

полноты усвоения тем, вынесенных в практические занятия, требуется работа с первоисточниками. Курс предусматривает самостоятельную работу студентов со специальной литературой. Следует отметить, что самостоятельная работа студентов результативна лишь тогда, когда она выполняется систематически, планомерно и целенаправленно.

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме выполнения тестовых заданий по дисциплине. Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:

- подготовки к устным докладам;
- подготовка к защите реферата.

Содержание самостоятельной работы студентов

Темы к устным докладам

1. Здоровье и физическая подготовленность.
2. Современные подходы к состоянию здоровья.
3. Малоподвижный образ жизни и его неблагоприятное влияние на организм человека.
4. Современные подходы к использованию двигательной нагрузки в физической культуре.
5. Продолжительность и характер отдыха в процессе занятий физическими упражнениями.
6. Программирование физической нагрузки.
7. Подвижные игры и упражнения направленные на развитие физических качеств.
8. Формирование физической культуры личности студентов.
9. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий средствами физической культуры.
10. Самоконтроль за эффективностью занятий. Профилактика травматизма.
11. Основные мероприятия по профилактике заболеваний.
12. Факторы защиты организма человека, направленные на укрепление и поддержания здоровья.
13. Питание в системе оздоровления студентов.
14. Роль физического воспитания в формировании личности.
15. Воспитание волевых качеств на занятиях по физической культуре.

Темы рефератов

1. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
2. Эффективные методы совершенствования основных физических качеств у студентов. Методики оценки физической подготовленности.
3. Основы здорового образа жизни. Адаптация студентов к обучению в вузе средствами физической культуры.
4. Моделирование индивидуальной здоровьесберегающей учебной деятельности.
5. Спортивная культура студентов: сущность и структура.
6. Международное олимпийское движение как фактор развития спортивной культуры студентов.
7. Основы спортивной тренировки студентов в избранных видах спорта: ОФП и СФП.
8. Психофизиологические основы учебной деятельности студентов.
9. Особенности использования средств физической культуры профилактики психологического и физического утомления студентов.
10. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.
11. Факторы риска направленные на разрушение здоровья.
12. Режим двигательной активности работоспособности студентов.
13. Влияние занятий физической культурой на организм студента.
14. Утомление и переутомление студентов во время учебной деятельности.
15. Мотивы и формы физическими упражнениями и спортом.

Для самостоятельной подготовки к занятиям по дисциплине рекомендуется использовать учебно-методические материалы:

1. Березина Л.А., Гурьянова С.А., Григорьева Н.С. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом: учебно-методическое пособие / Березина Л.А., Гурьянова С.А., Григорьева Н.С. – Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2017. – 33 с.

2. Валкина Н.В., Вавилов В.В., Немытов Д.Н. Методика проведения тестов для определения уровня физической подготовленности студентов, занимающихся физической культурой: учебно-методическое пособие / Н.В. Валкина, В.В. Вавилов, Д.Н. Немытов. – Ульяновск: УлГТУ, 2019. – 59 с.

3. Валкина Н.В., Панова Е.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учебно-методическое пособие. – Ульяновск: ФГБОУ ВПО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2015. – 76 с.

4. Вавилов В.В. Правила организации соревнований по гиревому спорту / В.В. Вавилов. – Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2017. – 44 с.

5. Ключникова С.Н., Швецова Т.В., Березина Л.А. Краткий справочник по дисциплине «Теория и методика спортивных игр» / С.Н. Ключникова, Т.В. Швецова, Л.А. Березина.: УлГПУ, 2017. – 137 с.

8. Кочурова Л.А., Степанова О.А., Григорьева Н.С. Использование оздоровительных технологий на уроках физической культуры в школе: методические рекомендации / Ульяновск: ФГБОУВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2020. – 36 с.; ил.

9. Илькин А.Н., Малофеев А.Ю., Ключникова С.Н. Самоконтроль физического состояния организма при занятиях физической культурой и спортом: методическое пособие / Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2020. – 52 с.

8. Ушников А.И., Ключникова С.Н., Кондратьев В.В. Оздоровительное плавание в вузе: учебно-методическое пособие / А.И. Ушников, С.Н. Ключникова, В.В. Кондратьев. – Ульяновск: УлГПУ, 2016. – 162 с.

5. Примерные оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся по дисциплине.

Организация и проведение аттестации студентов.

ФГОС ВО в соответствии с принципами Болонского процесса ориентированы преимущественно не на сообщение бакалаврам комплекса теоретических знаний, а на выработку у студентов компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

В процессе оценки бакалавра необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентностного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Все компетенции по данной дисциплине формируются на начальном (пороговом) уровне.

Цель проведения аттестации – проверка освоения программы учебной дисциплины-практикума через сформированность образовательных результатов.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных профессиональных компетенций.

Оценочными средствами текущего оценивания является: доклад, тесты по теоретическим вопросам дисциплины, защита практических работ и т.п. Контроль усвоения материала ведется регулярно в течении всего семестра на практических (семинарских, лабораторных) занятиях.

№ п/п	**СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ,** используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины
	Оценочные средства для текущей аттестации ОС-1 Устный доклад, выступление ОС-2 Защита реферата ОС-3 Контрольное мероприятие	ОР-1 Теоретические подходы и знание современных концепций в области физической культуры и профессиональной деятельности. ОР-2 Применение современных методов и средств обучения физической культуре и основы организации физкультурно-спортивной деятельности. ОР-3 Использовать средства и методы в процессе обучения и оценивать их методическую эффективность в физической подготовленности.
	Оценочные средства для промежуточной аттестации **зачет** ОС-4 Зачет	

Описание оценочных средств и необходимого оборудования (демонстрационного материала), а также процедуры и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения образовательной программы представлены в Фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «физическая культура».

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

Материалы для организации текущей аттестации представлены в п.5 программы.

Материалы, используемые для промежуточного контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

ОС-4 Зачет в форме устного собеседования по вопросам

При проведении зачета учитывается уровень знаний обучающегося при ответах на вопросы (теоретический этап формирования компетенций), умение обучающегося отвечать на дополнительные вопросы по применению теоретических знаний на практике и по выполнению обучающемся заданий текущего контроля (модельный этап формирования компетенций).

В конце изучения дисциплины подводятся итоги работы студентов на лекционных и практических занятиях путем суммирования заработанных баллов в течение семестра.

Перечень вопросов к зачёту

1. Физическая культура в системе общечеловеческой культуры.
2. Методические основы производственной физической культуры.
3. Роль общекультурных компетенций в формировании бакалавра по направлению подготовки. Организационно-правовые основы дисциплины «Физическая культура» в вузе.
4. Ценностный компонент базовой физической культуры студента.
5. Деятельностный компонент базовой физической культуры студента.
6. Средства и методы развития выносливости у студентов.
7. Средства и методы развития силовых способностей у студентов.
8. Средства и методы развития скоростных способностей у студентов.
9. Средства и методы развития гибкости у студентов.
10. Средства и методы развития ловкости у студентов.
11. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
12. Режим труда и отдыха. Организация сна.

13. Организация двигательной активности.
14. Профилактика вредных привычек.
15. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
16. Работоспособность в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.
17. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
18. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.
19. Дополнительные средства повышения работоспособности.
20. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
21. Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики и определения их места в течение рабочего дня.
22. Характеристика и значение утренней гимнастики. План-конспект урока.
23. Методика оценки эффективности быстроты и гибкости.
24. Диагностика самоконтроля, его цели и задачи.
25. Требование спортивной квалификации и правил соревнований по избранному виду спорта.

Критерии оценивания знаний обучающихся по дисциплине

Формирование балльно-рейтинговой оценки работы обучающихся

		Посещение лекций	Посещение практических занятий	Работа на практических занятиях	Зачет
6 семестр	Разбалловка по видам работ	8x1=8 баллов max	12x1=12 баллов max	148 баллов max	32 балла max
	Суммарный макс. балл	8 баллов max	12 баллов max	168 баллов max	200 баллов max

Критерии оценивания работы обучающегося по итогам 6 семестра

	Баллы (2 ЗЕ)
«зачтено»	более 100
«не зачтено»	100 и менее

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное изучение курса требует от обучающихся посещения лекций, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Запись **лекции** – одна из форм активной самостоятельной работы обучающихся, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки. В конце лекции преподаватель оставляет время (5 минут) для того, чтобы обучающиеся имели возможность задать уточняющие вопросы по изучаемому материалу. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удается осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу. Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний

по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией.

Подготовка к практическим занятиям.

При подготовке к практическим занятиям студент должен изучить теоретический материал по теме занятия (использовать конспект лекций, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, при необходимости дополнить конспект, делая в нем соответствующие записи из литературных источников). В случае затруднений, возникающих при освоении теоретического материала, студенту следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале практического занятия преподаватель знакомит студентов с темой, оглашает план проведения занятия, выдает задания. В течение отведенного времени на выполнение работы студент может обратиться к преподавателю за консультацией или разъяснениями. В конце занятия проводится прием выполненных заданий, собеседование со студентом.

Результаты выполнения практических зданий оцениваются в баллах, в соответствии с балльно-рейтинговой системой университета.

План практических занятий (6 семестр)

Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Задачи:
1. Определение уровня физического состояния занимающихся.
2. Повышение уровня разносторонней физической подготовленности.

Занятие 1. Разминочный бег (15 мин). Комплекс общеразвивающих упражнений (10-15 мин). Специальные беговые упражнения (4х20 - 40 м.). Оценка умения технически правильно выполнять бег с низкого старта, бег по дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места (5-6 раз). Бег со скоростью 3,0-3,1 м/с (10 мин).

Занятие 2. Прием контрольных нормативов по физическому состоянию (функциональная проба, рост, вес). Комплекс общеразвивающих упражнений (10-15 мин). Подготовка к сдаче нормативов в беге на 100 метров. Прыжок в длину с места (5-6 раз). Ознакомление с правилами и техникой выполнения: подъем туловища из положения лежа на спине, руки за голову, подтягивание на руках в висе лежа (перекладина на высоте 110 см.). Бег со скоростью 3,0-3,1 м/с (10 мин). Заключительная ходьба.

Занятие 3. Разминочный бег (15 мин). Комплекс общеразвивающих упражнений (10-15 мин).Прием контрольных нормативов по физической подготовленности (прыжок в длину с места (см). Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за голову (кол-во раз). Подтягивание в висе на низкой перекладине (кол-во раз)). Бег со скоростью 3,0-3,1 м/с (10 мин). Комплекс упражнений на восстановление дыхания (3-5 мин.).

Занятие 4. Размночный бег (15 мин). Комплекс общеразвивающих упражнений (10-15 мин). Специальные беговые упражнения (4х20 - 40 м.). Пробегание отрезков 2х50 – 60 м. со скоростью 90-95% от максимальной в беге на 100 м. Сдача контрольного норматива в беге на 100 м. Комплекс упражнений на внимание (5 мин.).

Задачи:
1. Повышение аэробных и анаэробных возможностей организма занимающихся.
2. Воспитание общей и специальной выносливости.
3. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.

Занятие 1. Разминочный бег (15 мин). Комплекс общеразвивающих упражнений (10-15 мин).Специальные беговые упражнения (4х20 - 40 м). Комплекс силовых упражнений на отдельные мышечные группы с отягощениями (15-20 мин). Беговые и прыжковые эстафеты (20-25 мин.). Комплекс упражнений на восстановление дыхания.

Занятие 2. Разминочный бег (15 мин). Комплекс общеразвивающих упражнений в парах (10-15 мин). Специальные беговые упражнения (4х20 - 40 м.). Пробегание отрезка 500 м. со скоростью 3,4-3,5 м/с – 2 раза. Подвижные игры.

Занятие 3. Разминочный бег (15 мин). Комплекс общеразвивающих упражнений в парах (10-15 мин). Специальные беговые упражнения (4х20 - 40 м.). Комплекс силовых упражнений на группы мышц рук и туловища (15-20 мин). 12 минутный тест Куппера. Комплекс упражнений на восстановление дыхания.

Задачи:

1. Повышение уровня специальной силы, силовой выносливости, координации и скоростно-силовых способностей.
2. Контроль за динамикой физической подготовленности занимающихся.

Занятие 1. Разминочный бег (15 мин). Комплекс общеразвивающих упражнений в движении (10-15 мин). Специальные беговые упражнения (4х20 - 40 м). Комплекс упражнений на быстроту реакции и движений (10-15 мин). Бег с низкого старта 2-3х30 м. Подвижные игры и эстафеты (15-20 мин).

Занятие 2. Разминочный бег (15 мин). Комплекс общеразвивающих упражнений в парах (10-15мин). Специальные беговые упражнения (4х20 - 40 м). Прыжковые упражнения отталкиваний на каждую ногу. Комплекс упражнений на гибкость. Спортивная игра (волейбол).

Занятие 3. Разминочный бег (15 мин). Комплекс общеразвивающих упражнений в парах (10-15 мин). Специальные беговые упражнения (4х20 - 40 м). Комплекс упражнений на координацию. Спортивная игра (баскетбол).

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература

1. Прохорова, Эльза Модестовна. Валеология: Учебное пособие. - 2; испр. и доп. - Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2018. - 253 с.
[Электронный ресурс: http://znanium.com/go.php?id=928393]
2. Физическая культура : учебник : [16+] / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск : Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил.[Электронный ресурс: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151]
3. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / Л.Н. Гелецкая; И.Ю. Бирдигулова; Д.А. Шубин; Р.И. Коновалова. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. - 219 с.
[Электронный ресурс: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606

Дополнительная литература

1. Прохорова, Эльза Модестовна. Валеология: словарь терминов и понятий: Словарь. Москва: ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2018. - 110 с. [Электронный ресурс: http://znanium.com/go.php?id=920495
2. Чертов, Н. В.Физическаякультура: учебное пособие / Н.В. Чертов. - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2012. - 118 с. [Электронный ресурс: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131]
Физическая культура для студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе: учебно-методическое пособие / В.К. Кулешов; Е.Ю. Вавилина; Е.Л. Чеснова; Т.М. Нигровская. - Москва:Директ-Медиа, 2013. - 70 с. [Электронный ресурс: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210948

Интернет-ресурсы

№ п/п	Наименование дисциплины	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в	Доступность

			электронной форме	
1.	Физической культура и спорт	http://window.edu.ru/admin/login	Краткая история физической культуры и спорта	Свободный доступ
2.	Физической культура и спорт	http://www.infosport.ru	Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	Свободный доступ
3.	Физической культура и спорт	http://www.libsport.ru/	Российская спортивная энциклопедия	Свободный доступ
4.	Физической культура и спорт	http://www.teoriya.ru/journals/	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»	Свободный доступ
5.	Физической культура и спорт	http://www.olympic.org/	Международный олимпийский комитет	Свободный доступ
6.	Физической культура и спорт	http://www.olympic.ru	Российский олимпийский комитет	Свободный доступ
7.	Физической культура и спорт	http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp	Международные спортивные федерации	Свободный доступ